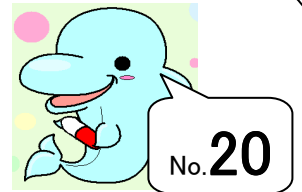


イカ通信

不眠症



不眠症とは「寝付きが悪い」「眠っても何度も目が覚める」「熟睡できない」といった症状が度重なり、慢性化している状態をいいます。国民の5人に1人が症状を訴えていると言われています。

原因

- ① 身体の不調…咳や喘息、また熱やかゆみなど体調を崩しているなど。
- ② 環境的要素…周囲の騒音、明るすぎ、暑さや寒さ、枕や布団が体に合っていないなど。
- ③ 精神的ストレス…不安や心配事があり眠れない、イライラや極度の緊張から精神的にストレスが溜まるなど。
- ④ 嗜好品…カフェイン飲料やタバコ、アルコールには覚醒作用や利尿作用があり、睡眠を妨げます。

★不眠と身体の不調には密接な関係があり、不眠から起こる体調不良には次のようなものが挙げられます。

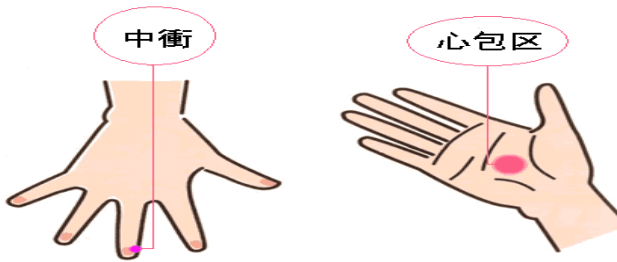
動悸 息切れ 体重減少 頭痛 めまい 胃腸不良 肩こり 慢性疲労など

改善方法

- ・眠りに就く4時間程前からは、アルコールやカフェイン(コーヒー、緑茶、栄養ドリンク剤など)は避ける。
- ・朝は起床時間を決めて、起きたら外に出て日光を浴びる。(体に一定のリズムを刻み込ませる為)
- ・食事では体の代謝に関わるビタミンB群を多く含む牛乳、肉類、卵黄、魚介類、レバーなどをきちんと摂る。
- ・眠くなってから床に就く。就床時刻にこだわりすぎると、その不安が逆に不眠症を悪化させます。
- ・寝る前に音楽を聴いたり、ぬるめのお風呂に入るなどして、リラックスする。
- ・夕方以降に激しい運動はしない。日中の適度な運動は不眠症に効果的。
- ・夕食は眠りに就く3時間前までには終わらせる。



※眠りの為に生活環境で意識していただきたい事は、起床時間や食事時間、睡眠時間などの時間帯を出来るだけ一定にすることです。そうすることで、夜になると、体が自動的に眠りを欲するよう意識して生活リズムを整えます。



●手のツボ●

中衝…刺激すると血液の循環が良くなり、心が安定し、その結果安眠が得られます。

心包区…自律神経の乱れを鎮める効果があります。

『眠るってどういうこと?』

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。レム睡眠は、体は休んでいるのに、脳は働いているという、目覚めやすい浅い眠りのことです。この時、脳の中では記憶を固定し、感情を整理しています。夢を見るのもレム睡眠のときです。精神的ストレスが多いと、レム睡眠が増えます。

一方ノンレム睡眠は、脳がゆっくり休んでいて、なかなか目覚めない深い眠りです。体の成長や組織の修復、免疫力の維持などに関係しています。肉体的ストレスが多いとノンレム睡眠が増えます。

ご存知ですか?勘違いが多い注意点!!

(眠れない時はアルコールを飲む)→**ダメ**

アルコールの睡眠作用は短時間で途切れ、寝入ってから数時間経つと目が覚めやすくなります。また、眠りの深さを下げてしまいますので、寝酒は控えましょう。

(寝付くのに時間がかかるので早めに床に就く)→**ダメ**

眠くないのに床に入ると、目が冴えて余計眠れなくなります。むしろ眠れそうになるまで読書や、音楽を聴いて時間を気にせず過ごすほうがよいでしょう。

(夜眠れなくなるので日中眠くても昼寝は我慢)→**ダメ**

昼の3時前までの30分以内の昼寝は、夜間の睡眠に影響は及ぼしません。